Học Viện Công Giáo Việt Nam

TÂM LÝ HỌC TỔNG QUÁT

BÀI TÓM TẮT GIÁO TRÌNH

GSHD: Paul Nguyễn Đình Vịnh OFM.

SV: Maria Đỗ Thị Tố Hà – STBK3

Niên khóa

2019 – 2020

<table>
<tr><th colspan="4">BÀI 5: KHUYNH HƯỚNG</th></tr>
<tr><th colspan="2">BIẾT</th><th>HIỂU</th><th>ÁP DỤNG</th></tr>
<tr><td rowspan="4">KHÁI NIỆM</td><td colspan="2">Là động lực động tiềm tàng thúc đẩy cá nhân hành động bên ngoài và tâm trạng bên trong.</td><td rowspan="11">Bởi khuynh hướng là động lực tiềm tàng→cần để ý để có thể biết được bản thân có khuynh hướng như thế nào.

Sự đa dạng của các kiểu loại, đặc tính mềm dẻo, linh động → không thể quy giảm mọi khuynh hướng vào một điểm căn bản duy nhất nào. Các khuynh hướng bổ sung, hỗ trợ nhau để tạo sự hài hòa, quân bình cho mỗi người.

Sống là tương quan, không ai sống mà không cần đến người khác. Khuynh hướng xã hội nối kết người với người, đem lại đời sống một giá trị để ta biết sống với ai, cho ai, vì ai. Đời sống vật chất được nâng đỡ nhờ đời sống tinh thần. Con người hữu thể gồm cả hồn và xác hòa hợp với nhau. Nếu như khuynh hướng sinh lý là căn bản cho đời sống thể chất, thì khuynh hướng tinh thần là điểm hỗ trợ những giá trị tinh thần nơi mỗi cá nhân. Ai cũng ước mong có được cuộc đời hạnh phúc, vui tươi. Điều đó không chỉ là sự thỏa mãn ăn no, mặc ấm nhưng còn là ăn ngon, mặc đẹp. Tri thức, đạo đức, thẩm mỹ, tôn giáo… những khuynh hướng giúp con người có được sự thăng hoa trong cuộc sống hằng ngày</td></tr>
<tr><td>Đặc tính: + Là động lực, có mục đích, tiềm tàng.
+ Định kỳ, mềm dẻo, linh động.</td><td>+ Không nhận biết cách trực tiếp.
+ Khi khuynh hướng đạt được → lui vào vô thức để thời gian sau lại trỗi dậy.</td></tr>
<tr><td>Khuynh hướng do cảm tình phát xuất từ cảm giác.</td><td>+ Chỉ khi ước muốn có → mới hành động.
+ Cảm giác chỉ là để giải thích khuynh hướng mà thôi.</td></tr>
<tr><td>Nhiều khuynh hướng hợp lại →tập quán tăng thêm sức mạnh.</td><td>Tập quán chỉ xác định cách thỏa mãn khuynh hướng.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">PHÂN LOẠI</td><td rowspan="3">Khuynh hướng → sinh lý (nhu cầu)
Khuynh hướng → xã hội
Khuynh hướng → tinh thần</td><td>Nhu cầu dinh dưỡng, vận động, nhục dục.</td></tr>
<tr><td>Tính bắt chước, tình gia đình, đất nước, nhân loại…</td></tr>
<tr><td>Tri thức, đạo đức, thẩm mỹ, tôn giáo.</td></tr>
<tr><td rowspan="4">CÁC HỌC THUYẾT</td><td>L.Rochefoucauld:
Chỉ có khuynh hướng nguyên thủy duy nhất là lòng tự yêu mình</td><td>+Ích kỷ là do tránh khổ, tìm khoái lạc qua kinh nghiệm.
+Có người bên ngoài có vẻ ích kỷ nhưng thực ra lại không.
+Chỉ có đạo đức giả khi đã có đạo đức thật.</td></tr>
<tr><td>H.Spencer:
Bản tính con người là ích kỷvô thức.</td><td>+Vị tha không có tính di truyền.
+Nhờ vị tha mới có đời sống xã hội.
+Ý thức về bản ngã chỉ xuất hiện nơi người có kinh nghiệm</td></tr>
<tr><td>S.Freud:
Libido là khuynh hướng căn bản.</td><td>Có nhiều tâm bệnh xuất phát từ nguyên nhân khác và cũng không thể đánh đồng các hoạt động tinh thần có động lực từ dục tính.</td></tr>
<tr><td>A.Adler:
Bản năng thống trị là động lực căn bản chi phối sinh hoạt của con người.</td><td>+ Nhưng có trường hợp ước muốn được thỏa mãn dù không có mặt người khác (ví dụ: dục tính bị lệch lạc).
+Có những xã hội và cá nhân không hề bộc lộ ước muốn hơn người (Lão Tử, Trang Tử…)</td></tr>
</table>

BÀI 6: ĐAU KHỔ VÀ KHOÁI LẠC

<table>
<tr><th></th><th colspan="2">ĐAU KHỔ</th><th colspan="2">KHOÁI LẠC</th></tr>
<tr><th></th><th>ĐAU KHỔ VẬT CHẤT</th><th>ĐAU KHỔ TINH THẦN</th><th>KHOÁI LẠC VẬT CHẤT</th><th>KHOÁI LẠC TINH THẦN</th></tr>
<tr><td>BIẾT</td><td>+ Khi có đụng chạm giữa thân thể và kích thích vật lý → xảy ra đau đớn thể xác.
+ Xác thực, khách quan.</td><td>+ Khi một khuynh hướng bị chặn lại→xuất hiện đau khổ tinh thần.
+ Chủ quan và gắn với thời gian.</td><td>+ Thỏa mãn một khuynh hướng →khoái lạc vật chất.
+ Nếu quá độ → đau khổ.</td><td>+ Là hiện tượng tâm lý khi khuynh hướng thỏa mãn.
+ Có tính sáng tạo, xây dựng.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">HIỂU</td><td rowspan="2">Tuy nhiên, phản ứng trước nguy hiểm là phản xạ, và có những nguy hiểm tính mạng mà không gây đau đớn.</td><td rowspan="2">Xảy ra do biểu tượng tâm lý.
Cùng một hiện tượng: người này thì sợ, người khác thì chưa chắc.</td><td>Chỉ xảy ra trong khoảnh khắc của thời gian.
Tính chất hưởng thụ.</td><td>Càng vui vẻ càng sáng tạo, sáng tạo phong phú thì vui vẻ sâu xa.</td></tr>
<tr><td colspan="2">→Cả hai đều không phải là hạnh phúc là trạng thái vĩnh cửu của mọi khuynh hướng.</td></tr>
</table>

TƯƠNG QUAN

<u>Thực tại kinh nghiệm</u>:

Khoái lạc và đau khổ có liên hệ mật thiết: thay thế, thâm nhập và làm nổi bật nhau. ⇨

+Thay thế : một khoái lạc kéo dài có thể thành đau khổ và ngược lại.
+Thâm nhập: trong đau khổ có khoái lạc và trong khoái lạc có đau khổ.
+Làm nổi bật nhau khi trạng thái này đi sau trạng thái kia.

<u>Vấn đề tương quan</u>:

Điều nào có thực?

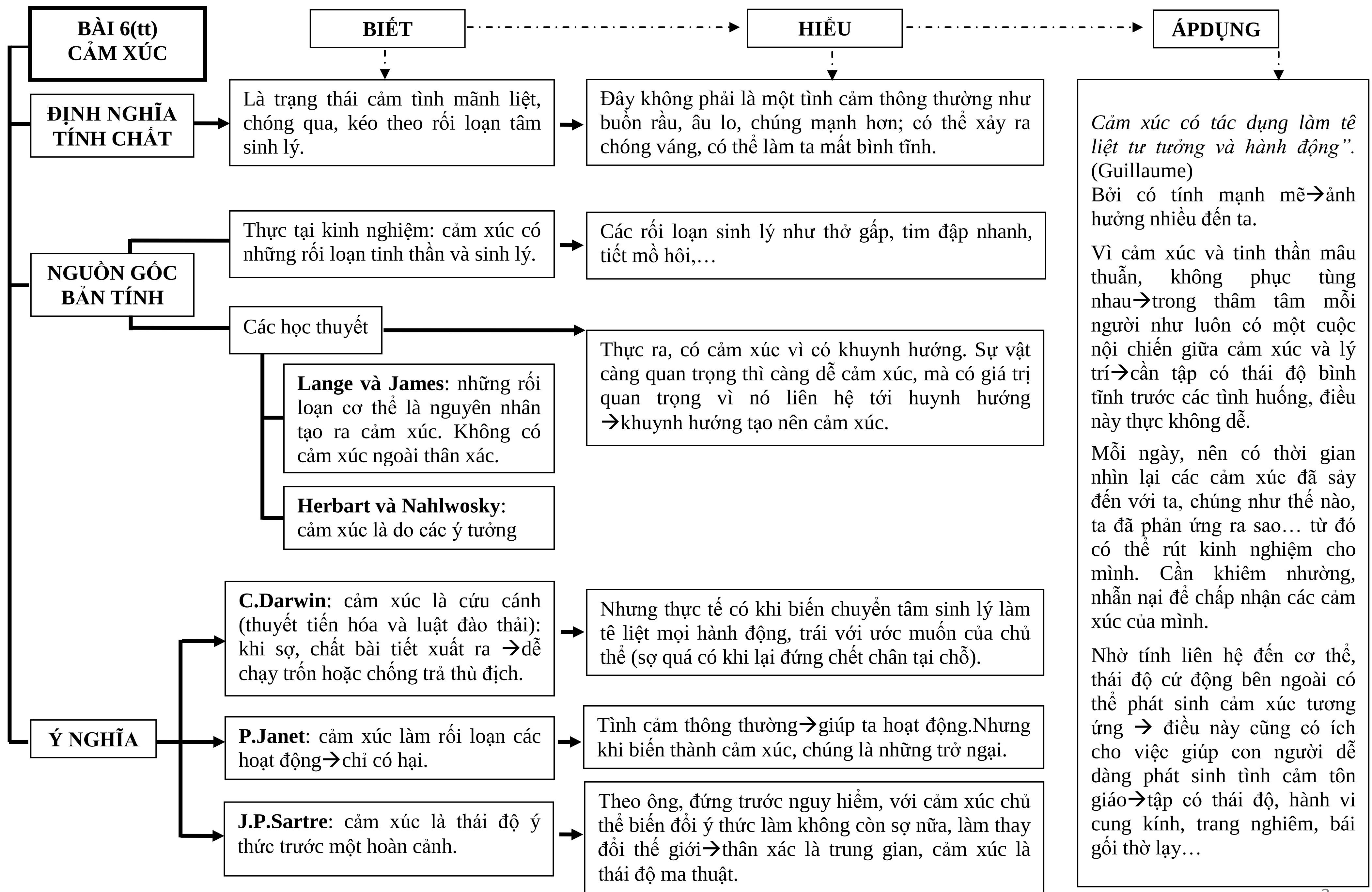
→ Quan niệm tích cực: Đau khổ có thực, khoái lạc chỉ là không có đau khổ.
(Platon, Epicure, Schopenhauer và Phật) ⇨ Khoái lạc luôn ứng với một khuynh hướng, còn đau khổ có thể không tương ứng với một khuynh hướng nào.

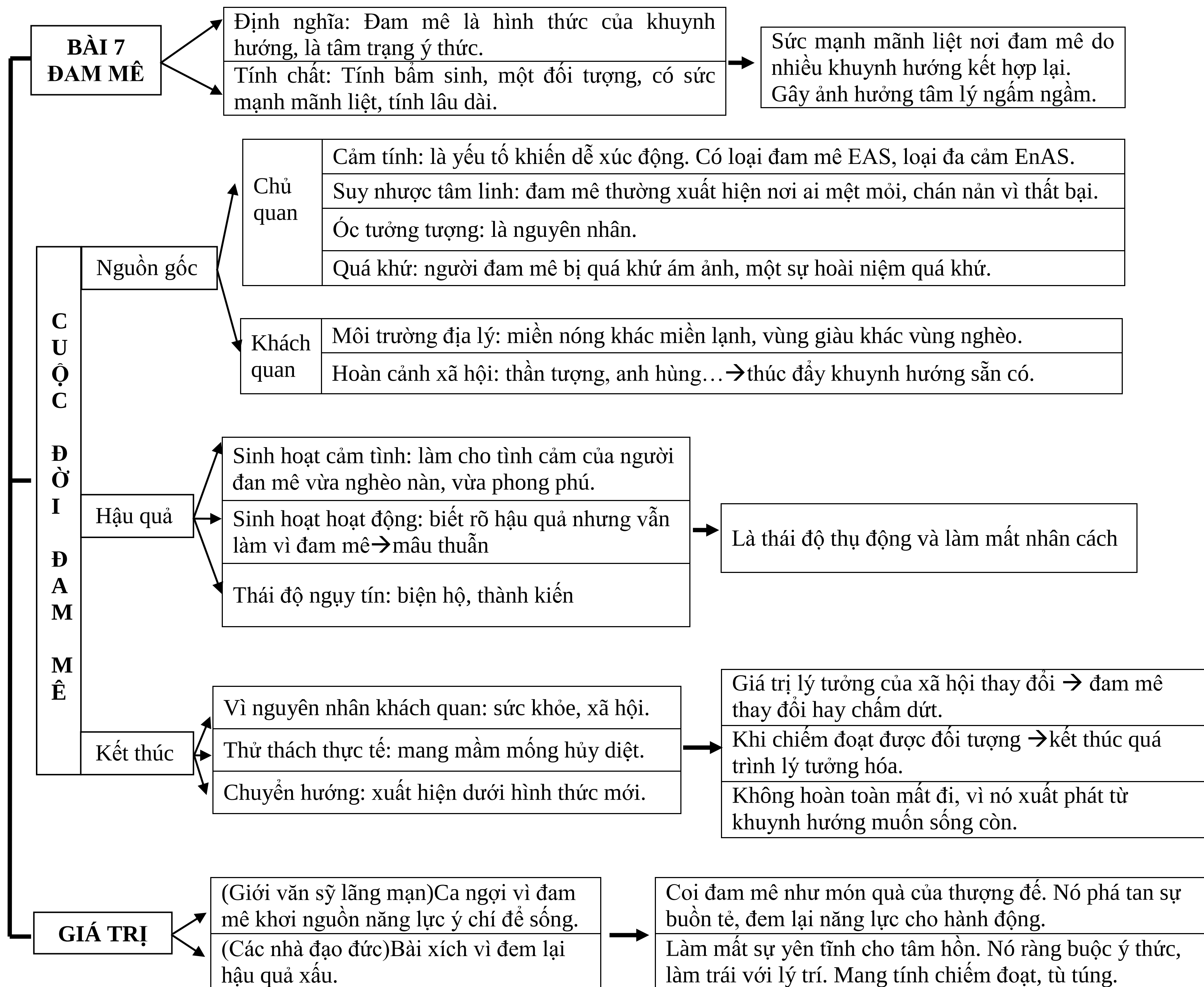
→ Quan niệm tiêu cực: (Aristote)
Hoạt động điều độ thì khoái lạc→tích cực, có thực
Thiếu hay hoạt động quá độ thì đau khổ→tiêu cực ⇨ Quan niệm của Aristote chỉ hợp với khoái lạc đau khổ vật chất.

} + Đau khổ và khoái lạc là những trạng thái riêng biệt, không thể giản lược vào nhau.
+Chúng tùy vào những chức phận tâm sinh lý hoàn toàn khác nhau.

ÁP DỤNG

+Chúng là những trạng thái riêng biệt, tách rời nhưng lại củng cố lẫn nhau → nếu biết dung hòa, điều chỉnh → cân bằng tâm lý.
+Đau khổ, khoái lạc không phải là những tiêu chuẩn của hành động →Không nên hành động theo khoái lạc và đau khổ vì rất dễ lầm lạc.
+Mỗi người có những mức đau khổ, khoái lạc khác nhau → cần ý thức về những tình cảm này trong chính mình .
+Đau khổ là điều không thể tránh được trong cuộc sống → cần phải học biết đối diện với nó như thế nào, nhất là đối với đau khổ tinh thần.
+Khoái lạc cũng giúp đời sống ta trở nên vui tươi, thăng hoa. Tuy nhiên, cả khoái lạc vật chất và khoái lạc tinh thần luôn cần một sự chừng mực, đừng thái quá cũng đừng bất cập.


BÀI 6(tt)
CẢM XÚC
BIẾT
HIỂU
ÁPDỤNG
ĐỊNH NGHĨA
TÍNH CHẤT
Là trạng thái cảm tình mãnh liệt, chóng qua, kéo theo rối loạn tâm sinh lý.
Đây không phải là một tình cảm thông thường như buồn rầu, âu lo, chúng mạnh hơn; có thể xảy ra chóng váng, có thể làm ta mất bình tĩnh.
Cảm xúc có tác dụng làm tê liệt tư tưởng và hành động". (Guillaume)
Bởi có tính mạnh mẽ→ảnh hưởng nhiều đến ta.
Vì cảm xúc và tinh thần mâu thuẫn, không phục tùng nhau→trong thâm tâm mỗi người như luôn có một cuộc nội chiến giữa cảm xúc và lý trí→cần tập có thái độ bình tĩnh trước các tình huống, điều này thực không dễ.
Mỗi ngày, nên có thời gian nhìn lại các cảm xúc đã sảy đến với ta, chúng như thế nào, ta đã phản ứng ra sao… từ đó có thể rút kinh nghiệm cho mình. Cần khiêm nhường, nhẫn nại để chấp nhận các cảm xúc của mình.
Nhờ tính liên hệ đến cơ thể, thái độ cử động bên ngoài có thể phát sinh cảm xúc tương ứng → điều này cũng có ích cho việc giúp con người dễ dàng phát sinh tình cảm tôn giáo→tập có thái độ, hành vi cung kính, trang nghiêm, bái gối thờ lạy…
NGUỒN GỐC
BẢN TÍNH
Thực tại kinh nghiệm: cảm xúc có những rối loạn tinh thần và sinh lý.
Các rối loạn sinh lý như thở gấp, tim đập nhanh, tiết mồ hôi,…
Các học thuyết
Thực ra, có cảm xúc vì có khuynh hướng. Sự vật càng quan trọng thì càng dễ cảm xúc, mà có giá trị quan trọng vì nó liên hệ tới huynh hướng →khuynh hướng tạo nên cảm xúc.
Lange và James: những rối loạn cơ thể là nguyên nhân tạo ra cảm xúc. Không có cảm xúc ngoài thân xác.
Herbart và Nahlwosky: cảm xúc là do các ý tưởng
Ý NGHĨA
C.Darwin: cảm xúc là cứu cánh (thuyết tiến hóa và luật đào thải): khi sợ, chất bài tiết xuất ra →dễ chạy trốn hoặc chống trả thù địch.
Nhưng thực tế có khi biến chuyển tâm sinh lý làm tê liệt mọi hành động, trái với ước muốn của chủ thể (sợ quá có khi lại đứng chết chân tại chỗ).
P.Janet: cảm xúc làm rối loạn các hoạt động→chỉ có hại.
Tình cảm thông thường→giúp ta hoạt động.Nhưng khi biến thành cảm xúc, chúng là những trở ngại.
J.P.Sartre: cảm xúc là thái độ ý thức trước một hoàn cảnh.
Theo ông, đứng trước nguy hiểm, với cảm xúc chủ thể biến đổi ý thức làm không còn sợ nữa, làm thay đổi thế giới→thân xác là trung gian, cảm xúc là thái độ ma thuật.



ÁP DỤNG:

+ Đam mê là một hình thức của khuynh hướng, mạnh mẽ hơn khuynh hướng, lâu dài hơn cảm xúc, và ảnh hưởng nhiều đến cuộc sống. Thánh Toma d'Aquin nhận định bản chất của đam mê tự nó không tốt cũng không xấu →cần có thái độ thế nào với đam mê của mình để dù dưới hình thức nào (cao thượng hay thấp kém) thì chúng cũng cần trở nên hữu ích cho cuộc đời ta.

+ Cần có sự nhận định những đam mê có thể giúp ta phát triển, thăng hoa và hạn chế những đam mê nào khiến đời sống ta trở nên độc tôn, ích kỷ, khép kín.

+ Cũng không nên nhìn nhận đam mê chỉ trong một khía cạnh để mà loại trừ những lợi ích từ đam mê, không thái quá hay bất cập đối với chúng, cần dung hòa.

+ Đam mê có thể làm cho ta trở nên tù túng, lệ thuộc.

BÀI 8: CẢM GIÁC VÀ TRI GIÁC

		BIẾT	HIỂU	ÁP DỤNG
CẢM GIÁC		Cảm giác là một hiện tượng tâm lý đơn giản phát sinh bởi một giác quan bị kích động.		Cảm giác và tri giác là những hiện tượng tâm lý chỉ sự nhận thức sự vật ngoại giới.Trên thực tế, không có cảm giác thuần túy nào mà không có sự can thiệp của tri giác. Sự phân biệt chỉ là trên bình diện lý thuyết. Cảm giác của ta được khởi đi từ giác quan được kích thích. Sự tương quan qua lại giữa cơ quan cảm giác và kích thích tác động nên được nhìn nhận cách khách quan, không nên chỉ áp đặt một lý thuyết nào để tri giác về sự vật, như thế sẽ dẫn đến những sai lầm, không thể nhận thức rõ ràng được.
	Phân loại	→ Cảm giác ngoại giới	Gồm: thị giác, thính giác, xúc giác, khứu giác và vị giác; cảm giác đau đớn, nóng lạnh.	
		→ Cảm giác nội giới	Như cảm giác khó chịu mệt mỏi khi đói khát, khi nôn mửa, khó thở…	
		→ Cảm giác vận động: + Cảm giác cử động. + Cảm giác quân hoành.	Cho ta biết thao tác vận động (vị trí, vận động cơ bắp, giữ thăng bằng…)	
	Bản tính	→ Tùy thuộc cơ quan cảm giác. (định luật Muller)	Tuy nhiên, vì không phải kích thích nào cũng có thể tác động lên mọi giác quan→sự tùy thuộc này là không tuyệt đối.	
		→ Tùy thuộc kích thích. (định luật Weber và Fechner)	Một cảm giác mạnh không thể là tổng số các cảm giác yếu. Chúng tùy thuộc nhiều yếu tố → chỉ khách quan, tương đối.	
TRI GIÁC		Tri giác là nhận thức về một đối tượng ngoại giới bằng giác quan cách rõ ràng.		
	Phân tích tri giác	Nhận biết một vật có thực ở ngoại giới là phân biệt vật ấy với các vật khác và đặt vật ấy trong một không gian.	+ Phân biệt đối tượng với vật khác: Khi nhỏ chưa phân biệt nhưng lớn lên ta ý thức được vũ trụ quan và bản ngã mình. + Đặt đối tượng trong không gian(không gian ba chiều):Tri giác chiều sâu phải là động tác của nhiều giác quan qua thời gian, học tập.	
		Phân biệt đối tượng ngoại giới có một ý nghĩa: chủ thể lĩnh hội được ý nghĩa nơi đối tượng.	Tri giác là động tác phức tạp giữa chủ thể và đối tượng. Cả hai cùng có sự ảnh hưởng lên nhau. Do đó mà nhận thức của ta thường chủ quan, thiếu xót, khó có thể nhận thức được chân lý khách quan cách toàn diện.	

BÀI 9: KÍ ỨC

<table>
<tr><th></th><th>BIẾT</th><th>HIỂU</th><th>ÁP DỤNG</th></tr>
<tr><td>Khái niệm</td><td>Là khả năng gợi lại quá khứ được nhận biết là quá khứ.</td><td>Chúng gợi lại quá khứ trở về hiện tại dưới dạng tưởng tượng.</td><td rowspan="9">Kí ức vui đem lại cho ta động lực để sống tốt, kí ức buồn nhuốm gam màu tối cho cuộc đời. Vì vậy, mỗi người chúng ta cần biết cách lưu giữ hay buông bỏ kí ức, để chúng nên có ích cho ta thay vì cản trở hành trình sống của mình.

Có những kí ức trở về với ta cách tự nhiên. Việc kịp thời nhìn nhận chúng sẽ giúp ta hiểu về mình hơn.

Đối với việc lưu trữ những kí ức cần thiết (kỹ năng học tập…), mỗi người với khả năng khác nhau, người thì dễ dàng, người thì khó khăn, nhưng có điều chắc chắn là ai cũng có thể làm được nếu biết cách vận dụng những phương pháp ghi nhớ cách phù hợp. Năng khiếu bẩm sinh nơi tôi, nơi bạn như một quà tặng nên vui lòng với những gì mình có, điều quan trọng là cần rèn luyện và phát huy chúng sao cho có ích.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Lưu giữ</td><td>Điều kiện khách quan: điều kiện cơ thể; cơ cấu, tổ chức của đối tượng; luật Jost.</td><td>+ Cơ quan đảm nhận phải lành mạnh (não bộ, thần kinh…)
+ Cần liên kết kí ức thành hệ thống có ý nghĩa.
+ Cần có thời gian nghỉ giữa các lần tiếp nhận kiến thức hợp lý.</td></tr>
<tr><td>Điều kiện chủ quan: năng khiếu; trí thông minh; lợi thú.</td><td>+ năng khiếu tùy mỗi người.
+ tổ chức đối tượng cách hợp lý→lĩnh hội ý nghĩa của đối tượng.
+ cảm xúc hoài niệm giúp ghi nhớ tốt hơn.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Gợi lại</td><td>Nhớ lại tự phát: kí ức trở về cách tự nhiên.</td><td>Bị ám ảnh với quá khứ, kí ức sẽ tự trở về mà không cần ý chí.</td></tr>
<tr><td>Nhớ lại cố ý: kí ức đến với ta bằng sự can thiệp của ý chí.</td><td>Vì để nhớ lại, ta khởi đi từ hình ảnh sơ lược đã có và nó trở về với ra cách tự phát→ Thuần túy thì nhớ lại cố ý không thể có.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Quên: hoài niệm không trở về với ta.
+ Nguyên nhân: tổn thương thể chất ; giới hạn của ý thức; thiếu tổ chức cơ cấu, sự lặp đi lặp lại; kí ức không lợi ích thường bị quên.
+ Giá trị: Tiêu cực: giảm khả năng thích nghi với hoàn cảnh.
Tích cực: chế ngự nhưng hoài niệm vô ích; đem lại bình an (tình cảm), tự do đối với quá khứ.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Bản tính</td><td>Ribot: kí ức là hiện tượng sinh lý: Trẻ, khỏe dễ nhớ hơn, tổn thương thể lý dẫn đến mất hoài niệm.</td><td>Tâm sinh lý luôn có tương quan nhưng chưa đủ để có thể có khả năng lưu trữ hoài niệm tốt. Não bộ thuộc phạm vi vật chất, hoài niệm thuộc tinh thần→không thể đồng hóa kí ức với óc não.</td></tr>
<tr><td>Bergon:kí ức tập quán (chuỗi hành vi lặp đi lặp lại) và ký ức hoài niệm (lưu trữ ở vô thức, chỉ phần nhỏ có ở ý thức).</td><td>Hoài niệm là tác động của ý thức, phán đoán của tinh thần nhận biết những hình ảnh do mình tạo ra thuộc quá khứ.</td></tr>
<tr><td>Kí ức cảm tình</td><td>Nhớ lại biến cố quá khứ, những cảm xúc cũng kèm theo→kí ức cảm tình.</td><td>Cảm xúc đi theo hoài niệm là cảm tình mới do hoài niệm gây ra, phản ứng hiện tại, không phải là hoài niệm cảm xúc.
Cũng có ngoại lệ, cảm tình có thể sống lại trong hiện tại. Tuy nhiên cảm tình như thế giống với tập quán hơn.</td></tr>
</table>

BÀI 10: ẢNH TƯỢNG VÀ TƯỞNG TƯỢNG

BIẾT → **HIỂU** → **ÁPDỤNG**

QUAN NIỆM

Ảnh tượng	Tưởng tưởng
Quan niệm cổ điển	
Cái còn lại trong ý thức sau khi đã có cảm giác, tri giác về đối tượng.	Gợi lại trong ý thức ảnh tưởng của đối tượng đã từng cảm giác, tri giác.
Quan niệm hiện đại	
Là ý thức tưởng tượng, tạo ảnh; không có ảnh tượng trong ý thức.	Là cái nghĩ đến và đồng thời biết vật ấy không có tại đó.

→ Quan niệm cổ điển có tính cách duy nghiệm và có nhiều khuyết điểm:
+ Ảnh tượng là phần thừa của cảm giác, tri giác
+ Tưởng tượng là phục hồi, không khác gì ký ức.

→ + Đối tượng của tưởng tượng vắng mặt nhưng được xuất hiện toàn diện.
+ Chất liệu phải có của tượng tượng là *analogon*, chất liệu này được dùng để tưởng tượng đến cái gì khác với chất liệu.

TƯỞNG TƯỢNG SÁNG TẠO (nguyên do của tưởng tượng sáng tạo nơi các thiên tài)

Tưởng tượng sáng tạo là lấy những yếu tố thuộc quá khứ để xây dựng những quan niệm, những ảnh tượng mới.

Thuyết sinh lý: Thiên tài chỉ là hậu quả của rối loạn sinh lý, óc não, bệnh thần kinh, do dùng chất kích thích.	Thiên tài tùy thuộc những điều kiện sau đây: + Cần phải có một trình độ văn hóa, kiến thức chuẩn bị. + Thiên tài còn tùy thuộc nhu cầu, khuynh hướng. + Thiên tài cũng cần đến trí thông minh. + Có những trường hợp thiên tài dùng trực giác phát minh (lý trí, trí tuệ chuẩn bị cho trực giác phát minh mang tính vô thức này).
Thuyết xã hội: Thiên tài là sản phẩm của xã hội.	

MƠ MỘNG & CHIÊM BAO

Mơ mộng: ý thức từ bỏ thế giới thực tế để quay về thế giới tưởng tượng cách vô thức.	Lúc mơ mộng, ý thức thụ động, các ảnh tưởng diễn tiến ngoài sự kiểm soát của ý chí.
Chiêm bao: biểu lộ của ý thức khi ta ngủ.	Hình ảnh trong chiêm bao bất định, diễn tiến và liên kết cách lỗn xộn, phi lý. Chủ thể không có ý niệm chính xác về không gian, thời gian. Cảm giác được phóng đại và biến dạng. Can thiệp của chú ý, của ý chí, của ý thức đều vắng mặt.

Chiêm bao phản ánh một khía cạnh nào đó trong con người toàn diện:
+ Ý nghĩa sinh học : chiêm bao biểu lộ sinh lý.
+ Ý nghĩa tâm lý: chiêm bao là sự phục hồi quá khứ và là sự bù trừ →thỏa mãn giả tạo bản năng thống trị, bóp chết mặc cảm tự ti, thỏa mãn ước vọng thầm kín →tránh được xáo trộn tâm lý do ước vọng gây ra.

Tưởng tượng sáng tạo là một trong những khả năng tuyệt vời của con người. Nhờ có khả năng này mà chúng ta làm cho những chất liệu trừ quá khứ trở nên mới mẻ.Điều đó cũng cần phải có sự nỗ lực từ phía chủ thể.Không thể đi đến thành công nếu không có sự cần cù, chăm chỉ, trau dồi kiến thức, kỹ năng của bản thân.

Sáng tạo đòi hỏi sự đột phá mới mẻ, khác với những gì có sẵn.Nếu bạn có ý tưởng mới mẻ hãy cứ mạnh dạn bước đi.

Không nản lòng trước những khó khăn: *"Muốn tìm thấy mà không suy tầm thì trước hết phải sưu tầm mà không tìm thấy"(Poincaré).*

Hãy để ý tới những giấc mơ, nó sẽ giúp ta giải mã được những xung đột, ước muốn, khao khát, tính cách của ta.

BÀI 11:LIÊN TƯỞNG

Định nghĩa: Liên tưởng là sự liên kết (móc nối) các sự kiện tâm lý xuất hiện trước ý thức một cách tự phát, không cần hay có khi trái ngược ý chí.

BIẾT

Thuyết liên tưởng	**Định luật**	**Luật tiếp giáp**:Hai sự kiện tâm lý liên kết nhau nếu chúng đã được tri giác tiếp giáp nhau trong không gian và trong thời gian.	→Luật tương phản có thể rút vào luật tương tự và luật này có thể rút vào luật tiếp giáp. + Luật tương phản có thể rút vào luật tương tự vì những gì tương phản nhau đều ít nhất có một điểm đồng nhất. + Sự tương tự là một trường hợp của sự tiếp giáp, vì hai vật tương tự nhau là chúng có những yếu tố đồng nhất tiếp giáp những yếu tố khác không đồng nhất.
		Luật tương tự:Hai ý tưởng giống nhau sẽ dễ liên kết.	
		Luật tương phản:Một sự kiện tâm lý dễ liên kết với một sự kiện tâm lý khác tương phản với nó.	
	Vai trò: Tri giác chỉ là tổng số các cảm giác liên kết nhau: Tưởng tượng là liên kết các ảnh tượng.Phán đoán là liên kết các cảm giác. Lòng vị tha chỉ là liên kết lợi ích tha nhân và lợi ích cá nhân		
Bình luận	**Thuyết duy lý:** liên tưởng thuyết chỉ có thể giải thích cho hoạt động tâm lý sơ đẳng, liên quan trực tiếp đến thân xác mà thôi. **Đối với Bergson**: Đời sống tâm lý chỉ có một sự kiện duy nhất là dòng ý thức, liên tục và thay đổi. **Tâm hình thuyết**: Khi một thành phần của một toàn thể được tri giác hay nhớ lại → toàn thể chứa đựng cũng xuất hiện theo (luật hoàn nguyên).		

HIỂU

+ Kí ức và liên tưởng có vài điểm giống nhau:Đối tượng đều là cái vắng mặt, chưa xuất hiện; đều có sự trở về của quá khứ; đều có sự chi phối của lợi ích, cảm tình cùa chủ thể, mô hình của đối tượng.

+ Tuy nhiên, liên tưởng không phải là kí ức vì: →

	Liên tưởng	**Kí ức**
Số sự kiện cần	Ít nhất hai.	Chỉ một là đủ.
Đối tượng	Quá khứ, hiện tại, tương lai.	Chỉ thuộc quá khứ.
Tính chất	Tự phát.	Vừa tự phát, vừa cố ý

+ Thực ra liên tưởng phụ thuộc khá nhiều vào khuynh hướng, vào những ước vọng và những sinh hoạt vô thức của chủ thể.
Tại sao tôi lại liên tưởng đến sự việc này mà không phải là cái khác? Không thể dùng định luật để giải thích liên tưởng vì liên tưởng tùy thuộc vào chủ thể vừa uyển chuyển vừa phức tạp.

ÁP DỤNG

+ Liên tưởng và ký ức có tương quan chặt chẽ→ Kết hợp khéo léo hai khả năng này giúp cải thiện được khả năng ghi nhớ, giúp ích cho việc học, sáng tạo.

+ Liên tưởng cũng giúp cho quá trình tư duy: phán đoán, suy luận đều có sự cộng tác của liên tưởng. Nhiều ý tưởng liên kết với nhau làm nên phán đoán, nhiều phán đoán được nối với nhau cho ra suy luận →áp dụng phương pháp liên tưởng để có được tư duy tốt hơn, logic hơn.

+ Liên tưởng cũng chịu ảnh hưởng của khuynh hướng. Mỗi khi nhìn thấy, gặp thấy vấn đề gì, chúng ta lập tức có một liên tưởng đến cái khác. Tại sao lại liên tưởng ngay đến cái gì đó? → chú ý đến sự liên tưởng của mình đề nhận ra được khuynh hướng của bản thân cách rõ ràng hơn.

BÀI 12:TRỪU TƯỢNG VÀ TỔNG QUÁT(Ý TƯỞNG HAY KHÁI NIỆM)

<table>
<tr><th></th><th colspan="3">BIẾT</th><th>HIỂU</th><th>ÁP DỤNG</th></tr>
<tr><td rowspan="4">Ý tưởng</td><td colspan="2">Định nghĩa</td><td>Ý tưởng là một quan niệm trừu tượng và tổng quát về sự vật.</td><td>Ý tưởng trực tiếp phát xuất từ khả năng trừu tượng và tổng quát hóa của trí tuệ.</td><td rowspan="11">Có thể áp dụng cách nhìn của ý tưởng để có thể nhìn nhận một sự vật cách tổng quát hơn. Nhưng cũng chính trong ý tưởng, ta rút ra những gì là cốt yếu nhất, điều đó sẽ giúp ta đi vào trọng tâm vấn đề.

Vận dụng khả năng trừu tượng hóa, tổng quát hóa để có thể hiểu được ý nghĩa những hành vi, cử chỉ của những người xung quanh, có thể có được những phán đoán chính xác hơn.

Tuy nhiên, nếu lạm dụng quá mức sự trườu tượng, tổng quát cũng làm cho ta xa rời thực tế. vậy nên cần cân nhắc khi nhìn nhận mặt ngoài của vấn đề để tránh sai sót.</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="3">Yếu tố cấu thành</td><td>Nội hàm: là định nghĩa của chính ý tưởng ấy</td><td>Ý tưởng mang tính cách trừu tượng vì ý tưởng chỉ giữ lấy một hay vài đặc tính cốt yếu chung của sự vật cùng loại.</td></tr>
<tr><td>Ngoại trương: là tất cả các sự vật mà ý tưởng đề cập đến.</td><td>Ý tưởng có tính cách phổ quát vì áp dụng cho một số nhiều sự vật.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Nội hàm và ngoại trương tỷ lệ nghịch với nhau: nội hàm càng hẹp thì ngoại trương càng rộng, và ngược lại.</td></tr>
<tr><td rowspan="7">Trừu tượng hóa và tổng quát hóa</td><td rowspan="2">Định nghĩa</td><td>Trừu tượng hóa</td><td>Là tư tưởng riêng một cái gì trong thực tế không đứng riêng.</td><td>Tách riêng bằng tư tưởng một yếu tố trong một toàn bộ, còn các yếu tố khác của toàn bộ thì bỏ đi.</td></tr>
<tr><td>Tổng quát hóa</td><td>Là đi từ một trường hợp riêng tới một trường hợp chung.</td><td>Động tác này đi ngược với trừu tượng hóa, áp dụng ý tưởng đã trừu tượng xong vào một số sự vật.</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="3">Lợi ích</td><td>Điều kiện của nhận thức khoa học.</td><td>+ Trừu tượng hóa giúp xác định bản chất sự vật, khám phá định luật.
+ Tổng quát hóa để tìm ra đặc tính tổng quát.</td></tr>
<tr><td>Điều kiện của ngôn ngữ.</td><td>Bản chất của ngôn ngữ là trừu tượng và tổng quát:
+ Trừu tượng hóa: tách yếu tố ra khỏi sự vật riêng
+ Tổng quát hóa: hiểu được ngôn ngữ.</td></tr>
<tr><td>Điều kiện của tư tưởng.</td><td>Phán đoán là thuộc từ liên kết với chủ từ.
+ Trừu tượng hóa giúp liên kết chúng lại.
+ Tổng quát hóa thuộc từ: gán thuộc từ cho chủ từ.</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">Tác hại</td><td>Làm ta xa thực tại.</td><td>Thực tế thì chỉ có sự vật cụ thể, đặc thù.
Trừu tượng hóa là đã loại bỏ tính chất riêng biệt để chỉ giữ lại tính chất tổng quát.</td></tr>
<tr><td>Tổng quát thái quá dễ đưa đến sai lầm.</td><td>Sự giống nhau bề ngoài có thể đưa đến chỗ vội vã kết luận các sự vật hoàn toàn giống nhau.</td></tr>
</table>

BÀI 13: NGÔN NGỮ

		BIẾT	HIỂU	ÁP DỤNG
KÝ HIỆU	Định nghĩa	Là hiện tượng khả giác cho ta biết một hiện tượng, sự kiện khác hoặc có thể nhận biết bằng giác quan nhưng chưa hoặc không thể nhận biết bằng giác quan.	Kýhiệu và "cái được chỉ" là một toàn thể→kýhiệu xuất hiện→cáiđượcchỉ được gợi theo.	Ngôn ngữ là một thành phần không thể thiếu trong đời sống tinh thần. Những bí ẩn sâu xa của ngôn ngữ là những bí ẩn sâu xa của con người và của cuộc đời. Bên cạnh sự huyền diệu của ngôn ngữ cử chỉ,ngôn ngữ ký hiệu chứa đựng những tinh hoa của trí tuệ con người. Ngày nay, nhiều nơi ngôn ngữ đã bị biến dạng, lạm dụng. Vì vậy cần có thái độ bảo tồn và phát huy ngôn ngữ sao cho sáng tạo mà tinh tuyền. Cần trau dồi để phát triển, bảo tồn những nét đẹp của ngôn ngữ. Mặc dù có rất nhiều ích lợi, nhưng ngôn ngữ cũng không thể không có phần hạn chế. Đôi khi chúng không thể diễn tả hết được hay có khi diễn đạt sai tư tưởng. Cũng có khi ngôn ngữ là công cụ có hại. Vì vậy, ta cần học biết cách sử dụng ngôn ngữ sao cho hữu ích.
	Phân loại	+ **Ký hiệu tự nhiên**: cái được chỉ và ký hiệu là tương quan nhân quả tự nhiên. + **Ký hiệu nhân tạo**:ký hiệu và cái được chỉ được quy định và đồng ý trước. + Còn có **ký hiệu cử chỉ** (thái độ).	+ "Cái được chỉ" là một sự kiện không thể dùng giác quan để nhận biết→ký hiệu trở nên quan trọng. + Ở đây, ký hiệu biến thành ngôn ngữ	
NGÔN NGỮ	Định nghĩa	Ngôn ngữ là một hệ thống ký hiệu dùng để diễn tả hoặc thông báo những sự kiện tâm lý, nhất là ý tưởng.	Ngôn ngữ ý tưởng: tiếng nói và chữ viết. Ngoài ra có ngôn ngữ cảm xúc.	
	Tương quan	**Ngôn ngữ ý tưởng và ngôn ngữ loài vật**: + Ngôn ngữ loài vật: bẩm sinh, di truyền; không đổi.. + Ngôn ngữ ý tưởng: cần quá trình học tập; linh động.	Ngôn ngữ ý tưởng liên quan mật thiết tới tư tưởng → linh động, thay đổi theo thời gian.	
		Ngôn ngữ và tư tưởng: + Ngôn ngữ tùy thuộc tư tưởng. + Ngôn ngữ giúp ích tư tưởng: ngôn ngữ giúp tư tưởng thành hình hiện hữu; phân tích; bảo tồn tư tưởng.	+ Tư tưởng có trước ngôn ngữ, có trí tuệ không ngôn ngữ, tư tưởng mặc lấy hình thức là ngôn ngữ và được diễn tả bằng nhiều ngôn ngữ. + Ngôn ngữ giúp tư tưởng trở nên rõ rang.	
	Khuyết điểm	+ Ngôn ngữ không thể diễn đạt trung thực tư tưởng. + Ngôn ngữ làm ta trở nên lạc hậu, lỗi thời. + Ngôn ngữ làm ta ngộ nhận, nói dối là do ngôn ngữ.	Ngôn ngữ vừa là dụng cụ vừa là chướng ngại của tư tưởng: Không ngôn ngữ, tư tưởng vô hình. Nhưng khi diễn tả, ngôn ngữ lại có thể phản bội tư tưởng.	
	Nguồn gốc và sự tiến hóa	+ Ngôn ngữ cảm xúc: ban đầu có tính tự phát, sau đó bao hàm sự cố ý của chủ thể + Ngôn ngữ ý tưởng là ngôn ngữ đầu tiên của con người. Trải qua thời gian, ngôn ngữ biến dạng dần thành ngôn ngữ trừu tượng như ngày nay. +Ngôn ngữ khoa học thì trừu tượng, xa lạ với cuộc đời; còn có ngôn ngữ của đời sống, triết lý, thi ca.	+ Nguồn gốc tâm lý của ngôn ngữ: từ ký hiệu tự nhiên không dụng ý, vô nghĩa → dấu hiệu có dụng ý và có ý nghĩa. + Vấn đề nguồn gốc nguyên thủy của ngôn ngữ hoàn toàn nằm ngoài khả năng sưu tầm của nhà ngôn ngữ học. → Ngôn ngữ diễn tả cách thế hiện hữu của con người và đóng vai trò nhai lại cuộc đời.	

BÀI 14: CHÚ Ý

ĐẠI CƯƠNG

***Định nghĩa**: Chú ý là qui tụ tinh thần vào một đối tượng ngoại giới hay nội giới.
+ Chú ý và ý thức: là một vì đều là động tác tinh thần hướng về một đối tượng.
+ Chú ý và chờ đợi: có sự khác nhau mặc dù chúng có liên hệ với nhau.

***Phân loại**: Có hai cách phân loại
Theo nguồn gốc:
+ Chú ý tự phát: là chú ý một cách tự nhiên.
+ Chú ý cố ý: chủ thể có quyết định, có cố gắng
Theo đối tượng :
+ Chú ý ngoại giới:có đối tượng là hữu hình.
+ Chú ý nội giới:cóđối tượng là vô hình.



*Chú ý và ý thức: Hoạt động trí tuệ trở nên mãnh liệt hơn nến đối tượng của chú ý trở nên sáng sủa rõ ràng hơn.

*Chú ý và chờ đợi khác nhau: đối tượng của chú ý là có sẵn, chờ đợi thì chưa và tính bấp bênh; thái độ củ chú ý là tự phát, chờ đợi mang tính căng thẳng; hậu quả của chú ý làm năng lực tinh thần qui tụ, còn chờ đợi thì phân tán.

HẬU QUẢ và ĐỊA VỊ

*** Hậu quả của chú ý**
+ Chú ý làm hẹp ý thức trường lại.
+ Chú ý làm đối tượng trở nên rõ ràng sáng sủa.
+ Chú ý làm cho thời gian phản ứng giảm bớt và ý thức trở nên bén nhạy hơn.

*** Địa vị của chú ý:**
+ Về tâm lý:
  -Tri giác, hiểu biết trởnên rõ ràng, chắc chắn.
  -Phát huy nhân cách:bộc lộ tâm hồn, cá tính.
  -Sáng tạo đòi phải có khả năng chú ý.
+ Về đạo đức: giúp trí tuệ sáng suốt để phân biệt tốt, xấu.
+ Về siêu hình: đặt chúng ta vào tương quan với sự vật với những giá trị.
+ Là điều kiện căn bản của tự do.



Chú ý giúp cho ta tập trung vào một đối tượng đem lại những hậu quả tích cực, tri thức về đối tượng sẽ chính xác hơn, đồng thời tạo nên một địa vị quan trọng trong đời sống tâm lý

BẢN TÍNH

***Thuyết duy cảm (Condillac):** chú ý là một cảm giác bá chủ, cảm giác mạnh nhất, duy nhất.
***Thuyết của Ribot**: có hai loại : chú ý tự phát và chú ý cố ý. Trong cả hai trường hợp ý thức hoàn toàn đóng vai trò thụ động. Chú ý không tùy thuộc cảm giác nhưng tùy thuộc lợi ích.
***Thuyết tâm lý (James và Bergson):** chú ý là một hiện tượng tâm lý. Chú ý và ý thức khác nhau nhưng bổ túc cho nhau. Đó là hai thái độ: đơn ý và đa ý.



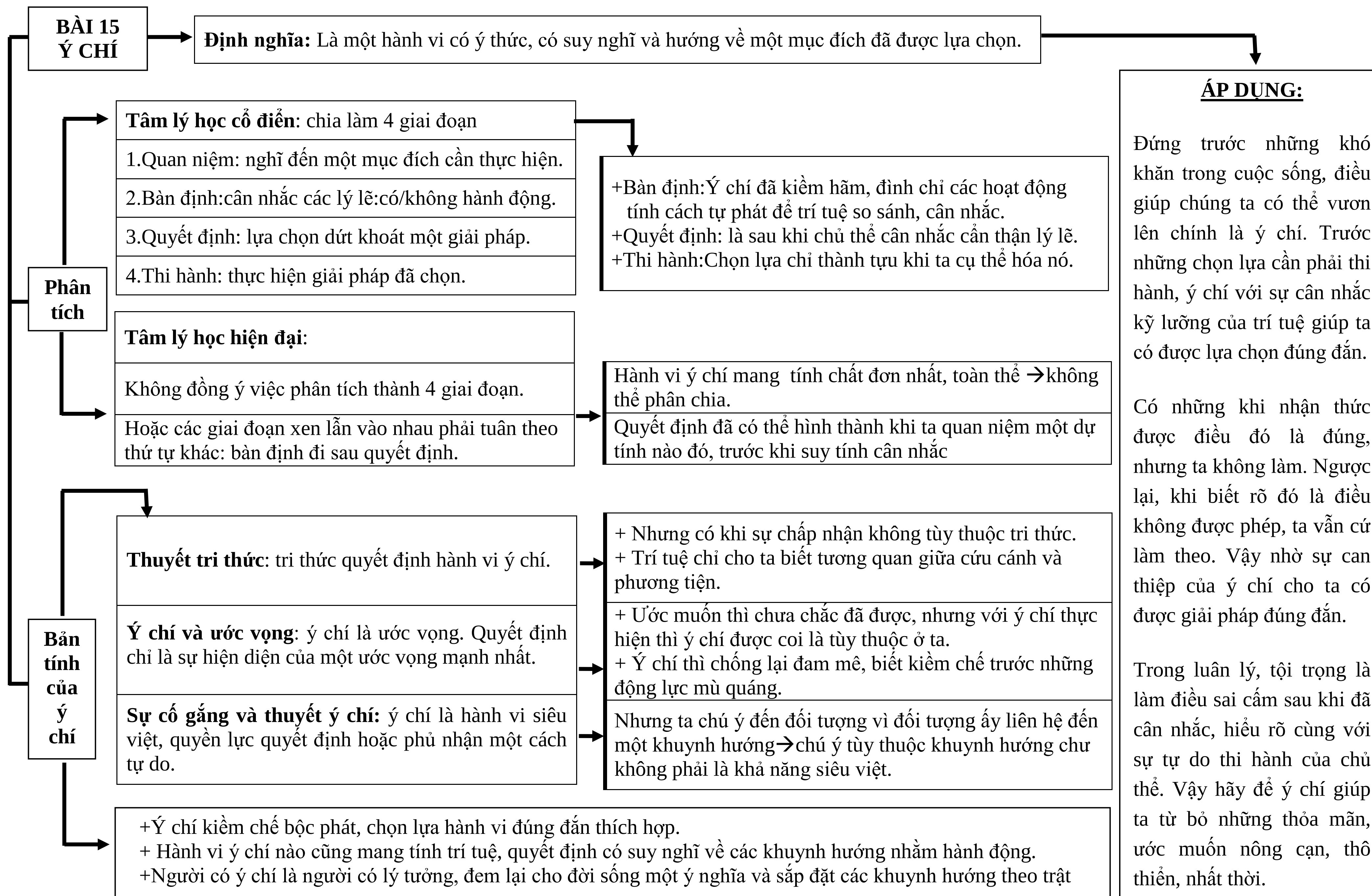
+ **Thuyết duy cảm:** Nhiều khi chú ý làm tăng cường độ cảm giác và cường độ cảm giác quá mạnh cũng có thể làm ta mất chú ý.

+ **Thuyết của Ribot:** Cảm tình và khuynh hướng chi phối sự lựa chọn đối tượng nên tinh thần không hoàn toàn thụ động.

+ **Thuyết tâm lý:** Tính cách đơn ý là khi tinh thần chỉ qui về một đối tượng →chú ý tùy thuộc vào yếu tố tinh thần.

Tính cách đa ý là khi chú ý của ta làm sống động cả đời sống tâm lý: tư tưởng, hoài niệm, ảnh tượng →tiền tri giác.

ÁP DỤNG:
+ Phương diện tri thức: Để có thể tri thức về một đối tượng cách rõ ràng, chắc chắn hơn cần có khả năng chú ý. Ngày nay với thời đại "ăn liền", "công nghiệp hóa", tâm trí con người dễ bị phân tán. Vì vậy, với tính đơn ý, ta không thể làm tốt khi cùng một lúc làm hai, ba công việc. Nên tập trung vào một thứ thì hữu ích và hiệu quả hơn. Ngoài ra, cũng nên học hỏi, thu nhặt những kiến thức cũng củng cố cho khả năng này của ta.
+ Đời sống tinh thần: Đứng trước một vấn đề cần suy xét, ta cũng nên tập trung tư tưởng để có thể có được sự phân định tốt. Thái độ thờ ơ, lơ đễnh dễ làm ta bỏ qua, chọn đại.Để tâm vào tương giao trong các mối tương quan sẽ giúp ta đi sâu hơn, chân thành hơn, sống động hơn.


BÀI 15
Ý CHÍ
Định nghĩa: Là một hành vi có ý thức, có suy nghĩ và hướng về một mục đích đã được lựa chọn.
Tâm lý học cổ điển: chia làm 4 giai đoạn
1.Quan niệm: nghĩ đến một mục đích cần thực hiện.
2.Bàn định:cân nhắc các lý lẽ:có/không hành động.
3.Quyết định: lựa chọn dứt khoát một giải pháp.
4.Thi hành: thực hiện giải pháp đã chọn.
+Bàn định:Ý chí đã kiềm hãm, đình chỉ các hoạt động tính cách tự phát để trí tuệ so sánh, cân nhắc.
+Quyết định: là sau khi chủ thể cân nhắc cẩn thận lý lẽ.
+Thi hành:Chọn lựa chỉ thành tựu khi ta cụ thể hóa nó.
Phân tích
Tâm lý học hiện đại:
Không đồng ý việc phân tích thành 4 giai đoạn.
Hoặc các giai đoạn xen lẫn vào nhau phải tuân theo thứ tự khác: bàn định đi sau quyết định.
Hành vi ý chí mang tính chất đơn nhất, toàn thể →không thể phân chia.
Quyết định đã có thể hình thành khi ta quan niệm một dự tính nào đó, trước khi suy tính cân nhắc
Bản tính của ý chí
Thuyết tri thức: tri thức quyết định hành vi ý chí.
+ Nhưng có khi sự chấp nhận không tùy thuộc tri thức.
+ Trí tuệ chỉ cho ta biết tương quan giữa cứu cánh và phương tiện.
Ý chí và ước vọng: ý chí là ước vọng. Quyết định chỉ là sự hiện diện của một ước vọng mạnh nhất.
+ Ước muốn thì chưa chắc đã được, nhưng với ý chí thực hiện thì ý chí được coi là tùy thuộc ở ta.
+ Ý chí thì chống lại đam mê, biết kiềm chế trước những động lực mù quáng.
Sự cố gắng và thuyết ý chí: ý chí là hành vi siêu việt, quyền lực quyết định hoặc phủ nhận một cách tự do.
Nhưng ta chú ý đến đối tượng vì đối tượng ấy liên hệ đến một khuynh hướng→chú ý tùy thuộc khuynh hướng chư không phải là khả năng siêu việt.
+Ý chí kiềm chế bộc phát, chọn lựa hành vi đúng đắn thích hợp.
+ Hành vi ý chí nào cũng mang tính trí tuệ, quyết định có suy nghĩ về các khuynh hướng nhằm hành động.
+Người có ý chí là người có lý tưởng, đem lại cho đời sống một ý nghĩa và sắp đặt các khuynh hướng theo trật
ÁP DỤNG:
Đứng trước những khó khăn trong cuộc sống, điều giúp chúng ta có thể vươn lên chính là ý chí. Trước những chọn lựa cần phải thi hành, ý chí với sự cân nhắc kỹ lưỡng của trí tuệ giúp ta có được lựa chọn đúng đắn.
Có những khi nhận thức được điều đó là đúng, nhưng ta không làm. Ngược lại, khi biết rõ đó là điều không được phép, ta vẫn cứ làm theo. Vậy nhờ sự can thiệp của ý chí cho ta có được giải pháp đúng đắn.
Trong luân lý, tội trọng là làm điều sai cấm sau khi đã cân nhắc, hiểu rõ cùng với sự tự do thi hành của chủ thể. Vậy hãy để ý chí giúp ta từ bỏ những thỏa mãn, ước muốn nông cạn, thô thiển, nhất thời.

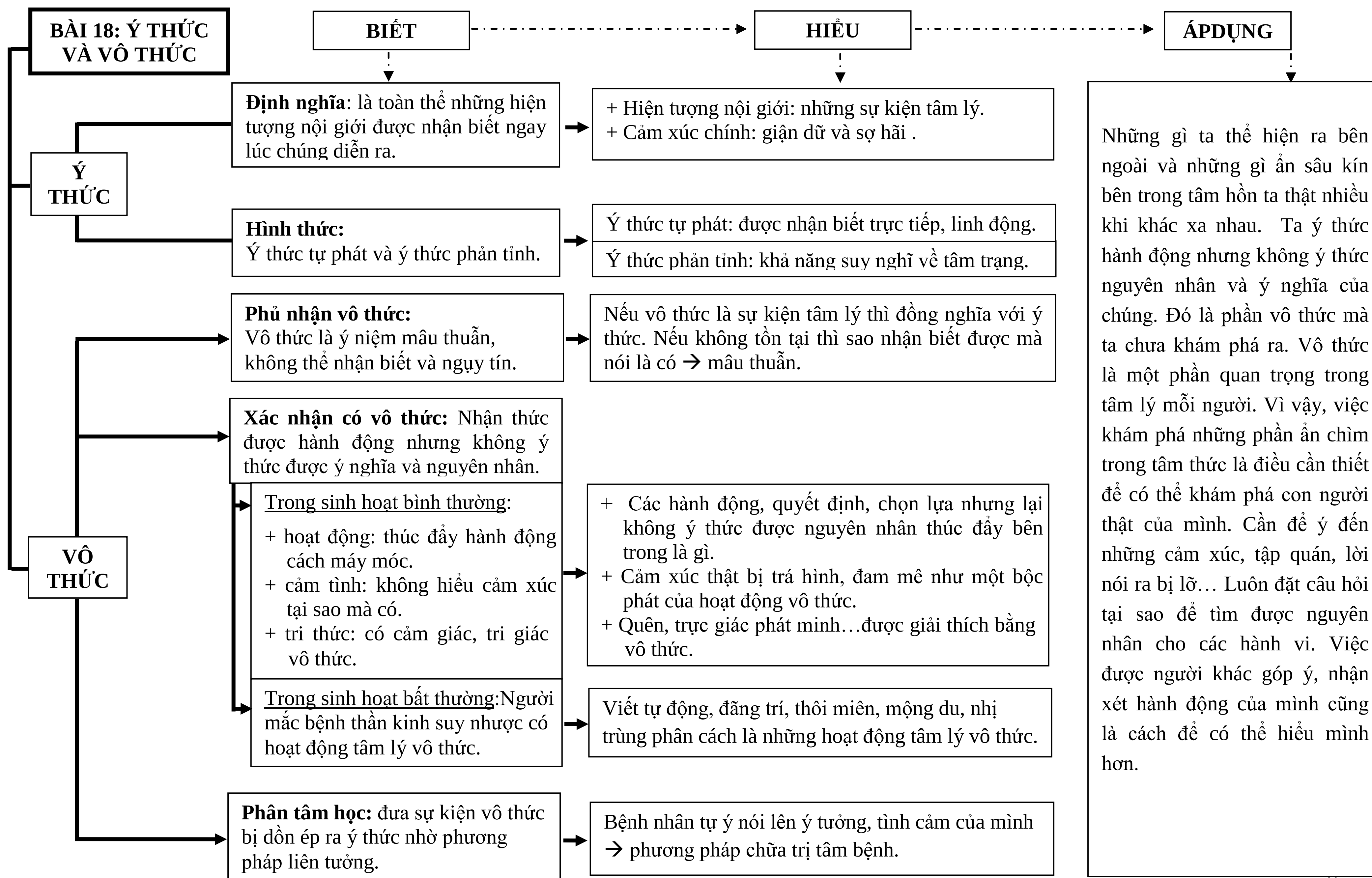
BÀI 16: BẢN NĂNG

<table>
<tr><th></th><th colspan="2">BIẾT</th><th>HIỂU</th><th>ÁP DỤNG</th></tr>
<tr><td>Định nghĩa</td><td colspan="2">Là sự biết hành động , là tài khéo léo bẩm sinh của riêng từng loài động vật</td><td>Là cách hành động nhằm thỏa mãn một khuynh hướng và do đó không thể coi bản năng là khuynh hướng.</td><td rowspan="6">Bản năng sinh tồn giúp ta có thể thích nghi với hoàn cảnh sống. Tuy nhiên, vì bản năng là khả năng bẩm sinh để hành động cách vô ý thức, vậy nên ta cần nhận biết mức độ của bản năng mình để có thể điều hòa cho hợp lý.

Bản năng có tính cách mềm dẻo, linh động, cùng với sự cộng tác của trí tuệ, ta có thể phát huy những bản năng làm phát triển đời sống của mình.</td></tr>
<tr><td>Đặc tính</td><td colspan="2">Bẩm sinh tính: không cần phải học khi cơ thể đã phát triển.
Chủng loại tính: khả năng chung của các cá thể cùng loại.
Cứu cách tính: hành động hướng về một mục đích.
Tự động tính: hành động bản năng thì mù quáng, dốt nát.</td><td>Có tính hoàn hảo ngay từ đầu, không thể tiến triển và thay đổi theo hoàn cảnh, không hoàn toàn mù quáng, vẫn có ít nhiều co giãn, mềm dẻo và linh động.
→Những nhận xét hiện đại không đưa ta đến chỗ phủ nhận nhưng chỉ làm dịu bớt những đặc tính của bản năng.</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Bản tính của bản năng</td><td colspan="2">Bản năng là phản xạ:Phản xạ là hiện tượng sinh lý , có tính máy móc, tự động, do kích thích ngoại giới</td><td>Không thể đồng hóa bản năng với phản xạ vì bản năng đáp lại kích thích nội giới, phản xạ là do kích thích ngoại giới.Một vài phản xạ có điều kiện kích thích ngoại giới không đủ gây phản ứng.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Bản năng là trí tuệ:
+ Hành động của bản năng có thảy đổi, không bất biến.
+ Bản năng có lẽ gần như trí tuệ vì có một phần học tập và tiến triển, thay đổi.</td><td>+ Bản năng thuần túy, loài vật không biết được tương lai, mục đích mà chúng hướng đến.
+ Hành vi bản năng có chủng loại tính, hành động của trí tuệ có tính cách riêng biệt, cá nhân.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Thuyết Bergson:Mọi hoạt động của các sinh vật đều bắt nguồn từ một động lực nguyên thủy là đà sinh lực.
Tuy nhiên, trí tuệ và bản năng khác nhau về chức vụ:</td><td rowspan="3">+ Tuy nhiên, thực tế cho thấy bản năng có thể sai lầm.
+ Lối giải thích bằng đà sinh lực không có tính cách thực nghiệm mà chỉ có tính cách siêu hình.Người ta không hiểu đà sinh lực ấy là gì? Là một huyền nhiệm hay là một hiện tượng ngẫu nhiên? Mãi đến gần cuối đời ông, người ta mới thấy ông trả lời câu hỏi đó: “Đà sinh lực ấy là của Thượng đế nếu không phải là chính Thượng đế”.</td></tr>
<tr><td>Trí tuệ</td><td>Bản năng</td></tr>
<tr><td></td><td>+khả năng biết vật chất và tạo dụng cụ vật chất vô cơ.
+mang tính linh động, có thể lựa chọn cách hành động.
+có thể tiến bộ mãi mãi.
+trí tuệ ở ngoài đối tượng.</td><td>+biết sự sống.
+chỉ có một hành động.
+tương đối bất biến.
+hòa làm một với đối tượng→biết rõ đối tượng.</td></tr>
</table>

BÀI 17: TẬP QUÁN

<table>
<tr><th colspan="2">BIẾT</th><th>HIỂU</th><th>ÁP DỤNG</th></tr>
<tr><td colspan="3">Tập quán là năng hướng bền vững đã tập được, giúp chịu đựng, hoạt động cách dễ dàng, không cần chú ý hoặc cố gắng.</td><td rowspan="9">Tập quán phải là một quá trình do luyện tập. Sự lặp đi lặp lại là cần thiết để có được một tập quán. Mỗi lần cố gắng như thế, ta sẽ loại bỏ được những vụng về, ít tiêu phí năng lực hơn. Vậy để có được những tập quán tốt, cần kiên trì luyện tập, không nản lòng.
Để có thể tiếp thu và có được hiệu quả cao nhất có thể trong việc học, nên áp dụng luật Jost (khoảng cách tối hảo) cần có khoảng cách tốt nhất giữa các lần học tập, đừng quá ngắn hoặc quá lâu. Nghỉ ngơi hợp lý, duy trì sự ôn luyện hợp lý tùy cho từng khả năng tiếp thu của từng người.
Phát huy tính tổng quát của tập quán: khi có tập quán này thì dễ để có thể có tập quán khác tương tự.
Cũng nên chú ý đừng để tập quán làm ta trở nên cố hữu, hạn chế sự sáng tạo, kiềm hãm sự phát triển của cảm xúc.</td></tr>
<tr><td>Đặc tính</td><td>+Tính cách bền vững.
+Do luyện tập mà có.
+Tính cách chuyên biệt, dành riêng cho từng cá nhân.
+Tính cách máy móc, tự động.</td><td>Khi đã thành hình thì không thể mất đi cách dễ dàng
Tập quán tùy theo sự luyện tập của từng người.
Không đòi hỏi cố gắng, chú ý như khi học tập.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Sự hình thành tập quán</td><td>Thuyết duy cơ: tập quán hình thành do sự lặp đi lặp lại và luật lợi ích.</td><td>Sự lặp đi lặp lại được tổ chức lại theo một trật tự mới và nhịp điệu uyển chuyển hơn.</td></tr>
<tr><td>Điều kiện của tập quán:
1.Sự lặp đi lặp lại hay kéo dài một trạng thái.
2.Luật Jost – khoảng cách tối hảo.
3.Năng khiếu riêng.
4.Chóng đạt kết quả nếu sự luyện tập gây ra một lợi thú.
5.Sinh lý: Não bộ, giác quan đóng vai trò quan trọng.</td><td>1.Tuy nhiên sự học tập phải có sự can thiệp của ý chí.
2.Cần có một khoảng cách tốt nhất giữa các lần học tập.
3.Hình thành tập quán tùy năng khiếu riêng mỗi người.
4.Có khuynh hướng tương đương→Có tập quán
5.Nhiều giác quan bị hư→khó hình thành tập quán.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Bản tính</td><td>Thuyết duy cơ: Tập quán là quán tính. Và tập quán chỉ là những đường nếp cũ do sự lặp đi lặp lại.</td><td>Tập quán không thể giản lược vào quán tính.Vì tập quán là hoạt động của loài động vật có ít nhiều trí tuệ.
Luôn có sinh hoạt của tinh thần và nhất là của sự sống.</td></tr>
<tr><td>Tập quán là nơi gặp gỡ giữa nhiên tính và tự do:
Tập quán có nhiên tính: tính cách vô thức, vô ý chí, tự động, mù quáng, giống vật chất thiên nhiên .</td><td>Dùng trí óc để có tập quán, có rồi thì hoạt động cách máy móc→vật chất hóa, nhiên hóa con người.</td></tr>
<tr><td>Lợi ích tập quán</td><td>+Không giới hạn vào việc thi hành một việc chuyên biệt.
+Giúp tránh được những cử chỉ vụng về, tự phát.
+Tiết kiệm ý chí.
+Giúp thâu thập kiến thức mới.</td><td>+Có mô hình khá tổng quát→chuyển từ tập quán này ta sang hoạt động khác tương tự không cần cố gắng nhiều.
+Tập quán là khả năng làm điểm tựa để hành động và suy tưởng trong công việc mới.</td></tr>
<tr><td>Tác hại tập quán</td><td>+Hoạt động: khiến ta khó thích nghi với hoàn cảnh
+Tri thức: giết chết óc tưởng tượng sáng tạo, phát minh.
+Đời sống cảm tình: hủy diệt sự nẩy nở tình cảm, ràng buộc vào tình cảm cũ, nhất là của thời thơ ấu</td><td>+Vì tập quán khiến ta hành động như một cái máy.
+ Vì tập quán ràng buộc vào những thành kiến cố hữu.</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">→Tập quán đem lại tinh thần những giá trị, nhưng tập quán có thể phản bội tinh thần.</td></tr>
</table>


BÀI 18: Ý THỨC VÀ VÔ THỨC
BIẾT
HIỂU
ÁPDỤNG
Ý THỨC
Định nghĩa: là toàn thể những hiện tượng nội giới được nhận biết ngay lúc chúng diễn ra.
+ Hiện tượng nội giới: những sự kiện tâm lý.
+ Cảm xúc chính: giận dữ và sợ hãi .
Hình thức:
Ý thức tự phát và ý thức phản tỉnh.
Ý thức tự phát: được nhận biết trực tiếp, linh động.
Ý thức phản tỉnh: khả năng suy nghĩ về tâm trạng.
VÔ THỨC
Phủ nhận vô thức:
Vô thức là ý niệm mâu thuẫn, không thể nhận biết và ngụy tín.
Nếu vô thức là sự kiện tâm lý thì đồng nghĩa với ý thức. Nếu không tồn tại thì sao nhận biết được mà nói là có → mâu thuẫn.
Xác nhận có vô thức: Nhận thức được hành động nhưng không ý thức được ý nghĩa và nguyên nhân.
Trong sinh hoạt bình thường:
+ hoạt động: thúc đẩy hành động cách máy móc.
+ cảm tình: không hiểu cảm xúc tại sao mà có.
+ tri thức: có cảm giác, tri giác vô thức.
+ Các hành động, quyết định, chọn lựa nhưng lại không ý thức được nguyên nhân thúc đẩy bên trong là gì.
+ Cảm xúc thật bị trá hình, đam mê như một bộc phát của hoạt động vô thức.
+ Quên, trực giác phát minh…được giải thích bằng vô thức.
Trong sinh hoạt bất thường:Người mắc bệnh thần kinh suy nhược có hoạt động tâm lý vô thức.
Viết tự động, đãng trí, thôi miên, mộng du, nhị trùng phân cách là những hoạt động tâm lý vô thức.
Phân tâm học: đưa sự kiện vô thức bị dồn ép ra ý thức nhờ phương pháp liên tưởng.
Bệnh nhân tự ý nói lên ý tưởng, tình cảm của mình → phương pháp chữa trị tâm bệnh.
Những gì ta thể hiện ra bên ngoài và những gì ẩn sâu kín bên trong tâm hồn ta thật nhiều khi khác xa nhau. Ta ý thức hành động nhưng không ý thức nguyên nhân và ý nghĩa của chúng. Đó là phần vô thức mà ta chưa khám phá ra. Vô thức là một phần quan trọng trong tâm lý mỗi người. Vì vậy, việc khám phá những phần ẩn chìm trong tâm thức là điều cần thiết để có thể khám phá con người thật của mình. Cần để ý đến những cảm xúc, tập quán, lời nói ra bị lỡ… Luôn đặt câu hỏi tại sao để tìm được nguyên nhân cho các hành vi. Việc được người khác góp ý, nhận xét hành động của mình cũng là cách để có thể hiểu mình hơn.

BÀI 19: NHÂN CÁCH VÀ TÍNH TÌNH

	BIẾT	HIỂU	ÁP DỤNG
NHÂN CÁCH	Nhân cách là bản ngã, giúp phân biệt các cá nhân khác nhau		Nhân cách không phải là vật chất, những gì tôi sở hữu, hay thân xác tôi, danh tính, địa vị, nghề nghiệp…Tất cả chỉ là những yếu tố cấu thành nên nhân cách mà thôi. Các yếu tố cấu thành bản ngã ấy không luôn là thể bất biến. Sự thay đổi môi trường, địa vị, vai trò có thể làm ta thay đổi nhân cách mình. Vì vậy, cần có sự quân bình, ý thức, tự chủ để tránh đánh mất nhân cách.
	Yếu tố nhân cách: (4 yếu tố)		
	1.Vật chất: quần áo, nhà cửa, tiền bạc …	Những gì tôi có là thuộc về tôi chứ không phải là tôi	
	2.Thân xác: tham dự vào bản ngã cách mật thiết.	Thân xác có thể bị chiếm đoạt nhưng tôi vẫn tự do.	
	3.Tâm linh (trí tuệ và đạo đức):nhân cách bao gồm những hoạt động tâm lý, những đức hạnh.	Bản ngã của người già là dĩ vãng quá khứ; của thanh niên là mộng ước tương lai.	
	4.Xã hội: là danh tính, chức phận, nghề nghiệp và tất cả những ý tưởng người khác có về mình.	Các yếu tố này tuy quan trọng nhưng không đủ để tạo thành nhân cách, là "mặt nạ" khoác lên bỏ xuống mãi.	
	Sự đổi thay và mất bản ngã (nhân cách)		
	Trong đời sống bình thường: Các yếu tố cấu tạo bản ngã không luôn luôn hợp thành một toàn thể bất biến.	Điều kiện vật chất có thể thay đổi nhân cách con người.	
	Trong trường hợp bệnh tật: Khi một người mất quân bình, tự chủ và ý thức về mình, tâm lý học gọi người ấy mắc bệnh mất nhân cách. Có 2 loại mất nhân cách: thần kinh suy nhược và thần kinh thác loạn.	+**Thần kinh suy nhược**:Nguyên nhân từ nội tâm. Dấu hiệu: sợ hão, bất an, không muốn ăn uống. +**Thần kinh thác loạn**:Nguyên nhân vừa thuộc sinh lý vừa thuộc tâm lý. Dấu hiệu: buồn chán cực độ, ngông chứng, xa lánh mọi người,...	
TÍNH TÌNH VÀ TÍNH TÌNH HỌC	Tính tình là một nhóm các yếu tố di truyền căn bản của mỗi cá nhân.		Để biết mình khách quan hơn, cũng nên lắng nghe những đóng góp, ý kiến và cả những phê bình của người khác dành cho mình. Nên có thái độ lắng nghe, đón nhận và thay đổi nếu thấy đúng, hợp lý.
	Các yếu tố cấu tạo tính tình: + **Cảm tính (E):** yếu tố khiến một cá nhân dễ bị cảm xúc. + **Hoạt tính (A):** người có nhu cầu di truyền thúc đẩy đến chỗ hoạt động. + **Âm hưởng**: Trước một kích thích bên ngoài: hoặc phát động mạnh mẽ, tức thời rồi chấm dứt gọi là **nhất thời (P)**; hoặc tập trung lại rồi dần dần biến thành tư tưởng và hành động lâu dài tiếp tục gọi là **trường cảm (S).**	Có 8 loại tính tình căn bản +Đam mê **EAS**: cảm tính + hoattính + trường cảm. +Phẫn nộ **EAP**: cảm tính + hoạt tính + nhất thời +Đa cảm **EnAS**:cảm-tính+không hoạt tính+trường cảm +Thần kinh **EnAP**:cảm tính+không hoạt tính+nhất thời. +Lãnh đạm **nEAS**: không cảm tính + hoạt tính + trường cảm. +Đa huyết **nEnAS**: không cảm tinh+ không hoạt tính + trường cảm. +Vô định **nEnAP**: không cảm tính + không hoạt tính + nhất thời.	